

PUŠENJE KAO OVISNOST

- Globalni javnozdravstveni i gospodarski problem.
- Ovisnost o duhanu je teška ovisnost s visokim ovisničkim potencijalom.
- Ovisnost se razvija već za nekoliko tjedana svakodnevnog pušenja duhana kod odraslih dok kod mladih to ne mora biti čak ni svakodnevna konzumacija.

ŠTETNOST PUŠENJA

- Nema organa niti organskog sustava koji nije podložan oštećenju uslijed pušenja duhana (krvožilni, respiratorni, imunološki, gastroenterološki, endokrini...).
- Pušenje dovodi do oštećenja pamćenja, pažnje, koncentracije te potiče degenerativne procese u mozgu.

TKO SE MOŽE PRIJAVITI?

- Svi motivirani pušači/ce koji/e žele prestati pušiti i početi voditi brigu o svom zdravlju.

KOLIKO DUGO, KADA I GDJE?

- Temeljni program Škole traje pet dana te jednom tjedno tijekom naredna tri tjedna.
- Provodi se u Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ u Zagrebu (Mirogojska cesta 16), kontinuirano, tijekom cijele godine.

UPITI, PRIJAVE I INFORMACIJE

 **01 38 30 066**

 **01 46 96 117**



ŠKOLA NEPUŠENJA



Stvaramo zdraviju budućnost



GRAD
ZAGREB



Ministarstvo
zdravstva



GRUPNI RAD I INTERDISCIPLINARNOST

- Grupni rad predstavlja jednu od učinkovitijih metoda odvikavanja od pušenja, pri čemu se polaznici međusobno ohrabruju i podržavaju u prestanku pušenja.

Sa sudionicima Škole rade timovi temeljeni na interdisciplinarnosti:

- psihijatar
- psiholog
- kineziolog
- nutricionist
- medicinske sestre/tehničari
- drugi stručnjaci

Program se zasniva na primjeni tehnika iz kognitivno-bihevioralnog psihoterapijskog pristupa s ciljem promjene stavova i navika.

Radi se na identifikaciji i zamjeni disfunkcionalnih misli, vjerovanja i osobnih ideja vezanih uz naviku pušenja, uz paralelne intervencije na planu ponašanja.

Kombinacija kognitivnih strategija (promijenjeno razmišljanje) i bihevioralnih strategija (specifični postupci u ponašanju) je najdjelotvornija je u postizanju željenih promjena navika pušenja.

U ČEMU SMO USPJEŠNI?

- Radom Škole osvještava se pojam psihološke slobode pojedinca, koja je narušena u okvirima svake ovisnosti
- Uspješnost apstinencije procjenjuje se na oko 30%.



ŠTO KAŽU SUDIONICI?

- Program Škole sudionici ocjenjuju vrlo dobrim do odličnim ocjenama.
- Sudionici više razmišljaju o sebi i svom zdravlju.
- Aktivno sudjeluju u unaprijeđenju vlastitog zdravlja i promjeni ovisničkog ponašanja.